

Terepgyakorlatom helyszíne:

Plan Zrt.

Bács-Kiskun megye, Kecskemét



Nagy Olívia

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Az első félévben tett feladatok és ismeretek után gondolkodtam milyen projektet kéne kitalálnom a Plan Zrt-ben dolgozó emberek számára. Ebből a tudásból arra következtettem, hogy a táplálkozási látókörüket bővíteni kell ezen felül az ülő életmód, miatt többen panaszkodtak nekem. A következő szempont, ami feltűnt számomra, hogy nagyobb összetartást kell teremteni a dolgozók körében. Fő célkitűzése volt a projektemnek az egészségesebb és szorosabb kapcsolatokkal rendelkező munkahely kialakítása. A célcsoportom az irodai dolgozók voltak, így a legtöbb módszer rájuk irányult. A fő tevékenységek a táplálkozás, sport és a közösség építése volt, majd ezek vegyültek a módszereimben. Ebből következtettem a projektembe, aminek 4

eleme volt. Első elemem a reform táplálkozás és kóstoló, mely azt a célt szolgálta, hogy a dolgozók megismerkedjenek és ki tudják próbálni a mai napokban ismerté vált új étrendeket. Ezt egy 15 perces előadással színesítettem számukra. Második elemem az egészségsátor, amit a Plan napon rendeztem egy egész napos sátorba kitelepülve ahol, 38 ember látogatott meg és kértek tőlem tanácsot többnyire táplálkozással és sporttal kapcsolatban. Harmadik projekt elemem volt a páros gerinctorna zenére, az irodai dolgozók választották ki párjaikat, ezzel is erősítették kapcsolatukat, közben beszélgettek és kicsit kiszakadtak az ülő munkából. Az utolsó projekt elemem egy hónapon át tartó volt, ez egy közös kép fal elkészítése volt a dolgozók által. Ezt

azért tartottam fontosnak, mert jobban növeli a csapat szellemet és egy új dolgozó számára ez egy jó beilleszkedési pont volt. A projektet elemeimet a

dolgozók értékelték, a legnagyobb sikert a közös képfal kapta, mert ez egy kézzel fogható és maradandó dolgot hagyott maga után.



Amire büszke vagyok....

Nagyon sokat fejlődtem a feladatok során, mert egy teljesen új közegbe kellett beilleszkednem. Amit elsőre nagy nehézségnek gondoltam, de ebben fejlődtem a legtöbbet, hogy jobban tudok nyitni az emberek felé. Ezáltal a kommunikációs képességem is fejlődött, ami ebben a szakmában nagyon nagy előnynek számít.

Nagy Olívia egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Nagy Olívia az itt eltöltött idő alatt mindig felkészülten, időben érkezett az akkora megbeszélt feladatokkal. Munkája során azt tapasztaltam, hogy mindig a lehető legtöbbet próbálja nyújtani. Szakmai ismereteit tekintve, természetesen van még amiben fejlődnie kell, de ezt ugyanakkor ellensúlyozza a szorgalma, és a munkájához való kiváló hozzáállás. Az egyes interjúkat mindig megfelelően megoldotta, és interaktív párbeszéd alakult ki. A gyakorlat során együttműködő és rugalmas volt, sosem volt fennakadás, ha épp az egyeztetett időpontokat csúsztatni kellett. Projektjét nagy rugalmassággal kezelte és kreativitással.

Szokolai Renáta
kapcsolattartó
terepkoordinátor